



Kwartaalnieuwsbrief voor deelnemers en belangstellenden

Lente – 22 maart 2024

www.deschrijfkring.nl

Inhoud

Een nieuwe lente en een nieuw logo

Schrijven in de lente

De magie van Schrijven

Waar ben jij trots op?

Schrijflunch in de KOTA

Reflectief schrijven

Schrijvende vrouwen in de kunst

Workshops in de bibliotheek

Schrijven bij de Maretak

Boekenweek

Een nieuwe lente en een nieuw logo

door Truus

Zoals je ziet staat er een nieuw logo boven deze nieuwsbrief.

De afbeelding spreekt voor zich: een mens en een pen, een mooiere combinatie kunnen wij ons bijna niet bedenken in onze schrijfwereld. Immers, de pen brengt de mens die deelneemt aan onze schrijfactiviteiten altijd weer tot nieuwe inzichten. Als dat geen wonder is

Enkele jaren geleden ontwierp grafisch vormgever Chris Bosch dit prachtige symbool voor mijn schrijforganisatie De Schrijverij. Nu is de Schrijverij opgegaan in het samenwerkingsverband De Schrijfkring waarbinnen wij, vijf vrouwen, in de regio onder andere schrijfworkshops verzorgen.

Tijd dus om de naam van het logo aan te passen:

De Schrijfkring *Waar schrijven wonderen doet*

Door het logo zal de herkenbaarheid van onze Schrijfkring nog groter worden. Let maar op.



Schrijven in de lente

Wil je weten welke schrijfworkshops wij aanbieden in het komende seizoen kijk dan op onze agenda: www.deschrijfkring.nl. Je bent van harte welkom!

De magie van Schrijven

door Hanneke



Ken je dat? De dagen worden langer en lichter, de zon schijnt door de ramen. De lente komt eraan. Opeens krijg je het gevoel dat het tijd wordt om eens lekker op te ruimen. En dat af te ronden met een fris sopje voor de opgeruimde ruimte.

Het overkwam me kort geleden. Ik keek om me heen, waar kon ik beginnen?

Mijn oog viel op een hoge stapel 'uit te zoeken tijdschriften'. In die stapel veel half gelezen exemplaren van Schrijven Magazine. Opeenvoelen bij artikelen die me ooit aanspraken en die ik nog eens wilde lezen. Mijn opruimwoede was op slag verdwenen. Met de markeerstift in de hand nestelde ik mij op de zonnige bank en begon te lezen. Zomaar een paar citaten:

- ♥ 'Wanneer jij je diepste verlangen volgt, gebeuren er vaak magische dingen in je leven die dit verlangen ondersteunen. Schrijven draagt die magie ook in zich. Veel schrijvers ervaren een mate van synchroniciteit in de teksten die ze schrijven en hun werkelijke leven.' (Michelle Shanti)
- ♥ 'Los van het ontdekken van jezelf, heeft schrijven echt een hoop voordelen. Door te schrijven versterk je het positieve en verzacht je het negatieve.' (Mark Verhees)
- ♥ 'Vooral schrijven over gevoelens, persoonlijke ervaringen en ons leven lijkt ons gelukkiger te maken. Schrijven zorgt er op lange termijn voor dat ons brein bij stressvolle situaties minder van het stresshormoon cortisol aanmaakt. We worden er dus écht blijer van. Ook worden negatieve ervaringen beter verwerkt wanneer we ze opschrijven.' (Marije Catsburg)
- ♥ 'Schrijven met je pen zorgt dat je rechterhersen helft 'aan' gaat. Creativiteit, emoties en taal liggen hier verscholen, ze worden maar zelden wakker gemaakt in onze samenleving die tot over de rand is gevuld met regels over wat wel en niet mag, of juist moet. De kunst is zoveel mogelijk de linkerhersen helft uit te zetten. Die kant bemoeit zich namelijk met grammatica, de regeltjes van de taal.' (Brenda van Es¹)
- ♥ 'Het delen van je verhaal voegt een extra dimensie toe. Het helpt je bijvoorbeeld beseffen dat alle verhalen er mogen zijn. Er zijn geen goede of foute verhalen.' (José Franssen²)

Het blad *Heus* interviewde in 2017 schrijfinspirator Christine de Vries. Zij zegt:

- ♥ 'Probeer het maar, het zal je zo verrassen!'

Van harte welkom bij De Schrijfkring – waar schrijven wonderen doet!

Waar ben jij trots op?

door Truus

Onlangs bezocht ik een filosofische café, waar de sprankelende filosoof Martha Claeys sprak over trots. Trots roept verschillende emoties op. Soms lijkt het iets voor mensen met grote ego's, voor opscheppers die teveel ruimte innemen in het sociale verkeer. Maar Martha hield ons voor dat trots een emotie is die in onze turbulente tijd veel goeds kan doen.

¹ Brenda van Es schreef verschillende boeken, waaronder *Je levensverhaal schrijven, zo doe je dat*

² Op de site www.josefranssen.nl vind je heel veel oefeningen en tips voor het schrijven van levensverhalen

Wat is trots eigenlijk? Waar ben je eigenlijk trots op?

Je kunt trots zijn op een prestatie, bijvoorbeeld als je een mooi verhaal hebt geschreven. Je kunt ook trots zijn op je gezin, op je land, op jezelf.

Trots kan zorgen voor gelijkheid, bijvoorbeeld als de trotse leden van de Black live matters groep iets bereiken en er dan minder gediscrimineerd wordt. Maar het zorgt juist voor ongelijkheid als we bijvoorbeeld zo trots zijn op onszelf dat we ons meer voelen dan een ander. Stof tot nadenken en een mooi onderwerp om over te schrijven.

Oefening

- Waar ben jij trots op?
- Maak een lijstje van dingen waar je trots op bent.
Denk niet te lang na, schrijf gewoon een paar trefwoorden op
- Kies een trefwoord, zet de wekker op 10 minuten, zet de pen op papier en begin te schrijven met het eerste dat bij je opkomt. Stop pas met schrijven als de wekker gaat.
- Sluit je tekst af met vijf regels in antwoord op de vraag: Wat ik hiermee wil zeggen



Schrijflunch in de KOTA

door Mieke

Schrijven, lekker lunchen en gezelligheid: dat zijn de ingrediënten voor een fijne morgen in de mooie KOTA van Renée in Ermelo. In april organiseren we voor de vierde maal deze schrijflunch.



Dit keer is het thema: *'groeien en bloeien'*, een mooi onderwerp in een seizoen, waarin de levenskracht en de pracht van de natuur zich weer laat zien.

Vanaf 10.45 uur is er koffie en we starten om 11.00 uur met schrijven. Als het weer meezit, kunnen we buiten aan de grote tafel zitten. Maar als het regent, schrijven in de gezellig ingerichte Kota, een Fins houten huisje.

Tussen 12.30 en 13.00 uur heeft Renée een heerlijke lunch klaargezet. En na de lunch schrijven we dan nog een paar afrondende opdrachten.

Wanneer: vrijdag 19 april, op de Wilhelminalaan in Ermelo, van 11.00 – 14.00 uur.

Kosten: € 29,50 incl. koffie en lunch.

Je kunt je nu vast opgeven, want er zijn een beperkt aantal plaatsen.

Informatie en opgave via miekevanr@solcon.nl.





(foto pixabay | tekstbron:nataschabruti)

Reflectief schrijven: mijnenveld voor het ego, wandelpad voor de ziel

door Els

DONDERDAG 25 april 2024 om 14.00 uur (inloop 13.30 uur)

SCHRIJFWORKSHOP | THEMA: SCHOONHEID&TROOST

LOCATIE: Zomer 87 8251 NM Dronten

AANMELDEN: veerkracht.els@gmail.com

MEENEMEN: pen en papier

INVESTERING: 17,50 euro incl. koffie/thee met lekkers



Troost, een van de belangrijkste ingrediënten in een mensenleven!

Hoe vind je troost? Wat troost je als je verdrietig bent? Hoe werd je getroost in je leven? En door wie? Of door wat? Vind je net als ik troost in het lezen van verhalen? Heb je troostboeken? Ken je de wonderlijke troostrijke werking van het schrijven?

Ik móet schrijven als ik belangrijke dingen meemaak, schrijven helpt mij dingen te verwerken, te ordenen, aan te nemen en een plek te geven in mijn leven. Maar ik voer ook gesprekken met mezelf, ik heb geleerd mijn innerlijke hulptroepen in te schakelen en de verbeelding te laten meehelpen om weer een positieve koers te vinden als ik het zelf even niet meer weet. Schoonheid troost: mooie dingen maken, mooie dingen zien. Maar er is ook de troost van iemand die luistert, een geliefde die je vasthoudt zonder oordeel, van vrienden die er eenvoudigweg zijn en die zonder veel woorden maaltijden koken en met plannetjes komen voor mooie dagen samen. En dan de troost van het buiten zijn, van wandelen en met de wind in de haren voelen dat je onderdeel bent van iets groots en oneindig, zonder dat je er meer van kunt zeggen. De troost van de planten in de tuin, van de bomen in het bos, van het water in de rivier en de zee, van het zand onder je voeten.

Troost is natuurlijk voor iedereen anders, dus ga op zoek naar je eigen bronnen. Denk eens na over de betekenis van troost in jouw leven. Hoe werd je getroost als kind en later als tiener en later als volwassene? - Welke troost vond je fijn? - Hoe heb je zelf geleerd om te gaan met tegenslagen en moeilijke dingen in je leven? - Welke troost momenten herinner je je nog levendig? - Welke hulpbronnen heb je zelf ontwikkeld ter vertroosting? Ga je autorijden, sleutelen aan je motor, handwerken, poetsen, lezen, schrijven of schilderen? Welke activiteiten en bezigheden horen voor jou bij troost? Wat doe je, welke acties onderneem je? - Denk ook na over het geven van troost en steun aan anderen. Heb je anderen getroost in je leven? Hoe? Wat betekent het troosten van anderen voor jezelf? Is het troosten van een ander niet ook af en toe heilzaam voor jezelf?

(bron: jfranssen)

In de schrijfprogramma's staat schrijven centraal en zijn de ingevlochten creatieve oefeningen de bron waaruit we putten.

DINSDAG 21 MEI 2024 om 14.00 uur (inloop 13.30 uur)

SCHRIJFWORKSHOP | THEMA: VERLIES&ROUW

LOCATIE: Zomer 87 8251 NM Dronten

AANMELDEN: veerkracht.els@gmail.com

MEENEMEN: pen en papier

INVESTERING: 17,50 euro incl. koffie/thee met lekkers

Wat schrijven kan doen in het omgaan met verlies....

Omgaan met verlies: dat is keihard werken.

Soms is het een kwestie van gewoon doorademen omdat je simpelweg niet méér kunt dan dat. En soms merk je dat het gaat. Dat je doorgaat met leven.

Schrijvend aandacht geven aan je verlies is helend.

Je gaat voelen dat je ook mét je verlies kunt genieten van alledaagse dingen.

Door het doorleven, door verder te gaan, en eenvoudigweg door je leven te leven hoe moeizaam dat soms ook is.

In deze workshop krijg je handvatten om, al schrijvend, te verkennen hoe jouw leven er met je verlies uitziet. Dat verlies kan overigens van alles zijn: de dood van een dierbare, verlies of beëindiging van werk, afnemende gezondheid, een scheiding....

Dit programma nodigt uit om van een afstand naar je situatie te kijken.

Vanuit verschillende invalshoeken onderzoek je welke plaats jouw verlies in je leven heeft.

Zo werp je ander licht op je situatie en schrijf je nieuwe levensenergie naar je toe.

In de schrijfprogramma's staat schrijven centraal en zijn de ingevlochten creatieve oefeningen de bron waaruit we putten.

WOENSDAG 28 juni 2024 om 14.00 uur (inloop 13.30 uur) SCHRIJFWORKSHOP | THEMA: BETOVEREND LICHT

LOCATIE: Zomer 87 8251 NM Dronten

AANMELDEN: veerkracht.els@gmail.com

MEENEMEN: pen en papier

INVESTERING: 17,50 euro incl. koffie/thee met lekkers

De ingang voor deze schrijfworkshop is het werk van Ton Schulten, schilder/kunstenaar woonachtig in het pittoreske Ootmarsum waar hij ook zijn eigen Art Gallery bouwde.

Na een ongeval raakte Ton in een langdurig coma. Zo "overkwam" hem, zoals hij het zelf verwoordt, "betoverend licht".

Als "opstap" voor deze schrijfworkshop nemen we de schilderwerken van Ton Schulten; Anselm Grün schreef er teksten bij die raken en tot nadenken uitnodigen.

Wat roept dit bij ons op, waarheen voert het ons ?!

Van harte uitgenodigd om je mee te laten nemen naar het betoverende licht dat Ton zo karakteristiek heeft vastgelegd in zijn schilderijen en waar Anselm Grün zijn pen over liet schrijven. Licht dat verschijnt op wat je autobiografisch schrijft.

In de schrijfprogramma's staat schrijven centraal en zijn de ingevlochten creatieve oefeningen de bron waaruit we putten.

Schrijvende vrouwen in de kunst

door Mieke

In de kunst worden vaak lezende vrouwen afgebeeld, maar naar schilderijen van schrijvende vrouwen moet je op zoek gaan. Natuurlijk zijn ze er wel, maar veel minder dan vrouwen die lezen.



Johannes Vermeer heeft een schrijvende vrouw afgebeeld: Schrijvende vrouw in het geel. Haar enigszins afwezige, maar tedere blik is gericht op de kijker (of op de schilder), maar niet op haar schrijfsel. Het gezicht van de vrouw neemt een centrale plaats binnen de compositie in.

Op het schilderij *'Schrijvende vrouw met dienstbode'*, ook van Vermeer en geschilderd in 1670, is de vrouw geconcentreerd een brief aan het schrijven, terwijl de dienstbode uit het raam kijkt. Op de grond liggen (mislukte?) vellen papier. Of de brief die ze ontvangen heeft en die ze beantwoordt? De dienstbode lijkt zich te distantiëren en staat met een naar buiten gerichte blik kalm te wachten. Zij neemt een centrale rol in het geheel in, maar het invallende licht schijnt op de briefschrijfster.



Een mogelijke inspiratie voor Vermeer kan het schilderij *De briefschrijfster* van [Gerard ter Borch](#) (1617-1681) zijn geweest.

Dit schilderij hangt in het Mauritshuis in Den Haag.

De laatste twee vrouwen gaan helemaal op in het schrijven. Wat de vrouwen schrijven en denken mogen we zelf bedenken.

Schrijven ze een brief of in hun dagboek? Aan wie schrijven ze? Schrijven ze over geheimen en over welke dan? Leuk om zelf een keer over te schrijven.

Mocht je nog meer 'schrijvende vrouwen in de kunst' tegenkomen, dan zou ik het leuk vinden, als je dat aan mij/ons doorgeeft.

Mieke

Workshops in de bibliotheek

door Ank

In de bibliotheken van Harderwijk, Ermelo en Putten worden verschillende schrijfworkshops door ons georganiseerd. Met succes want we hebben de laatste maanden veel nieuwe cursisten mogen verwelkomen. Er wordt geschreven naar aanleiding van een uitgekozen boek.



Zo schreven we o.a. over het boek *Sonny Boy* van Annejet van der Zijl, *Julia van Rosita Steenbeek* en *Zomervacht* van Jaap Robben. Aan de hand van het thema of citaten uit het boek ontvang je korte creatieve schrijfoopdrachten.

Als je het leuk vindt om ook eens te ervaren hoe het is om naar aanleiding van een boek te schrijven, dan kun je in april nog meedoen. We gaan dan schrijven over het Boekenweekgeschenk van de familie Chabot. Het thema is: 'Bij ons in de familie.' De workshops worden begeleid door Mieke van Rinsum en Ank Rip.

Vrijdag 5 april in de bibliotheek van Harderwijk (begeleid door Mieke)

Maandag 8 april in de bibliotheek van Putten (begeleid door Ank)

Woensdag 24 april in de bibliotheek van Ermelo (in april begeleid door Mieke)

Vooraf aanmelden is gewenst. Lijkt het je leuk, stuur dan een mail naar miekevanr@solcon.nl of naar ankie.rip@gmail.com.

Schrijven bij De Maretak

door Hanneke

Op 3 februari jl. waren we – in het kader van Wereldkankerdag – met een schrijftafel aanwezig bij de inloopmiddag van De Maretak in Harderwijk.

Op woensdagmiddag 21 februari ging de vierdelige schrijfserie *De elementen van mijn leven* van start. De serie is bedoeld voor 'iedereen die kanker heeft (gehad) en hun naasten'. Deelname is kosteloos, een bijdrage voor De Maretak wordt op prijs gesteld.

De volgende bijeenkomsten zijn op 27 maart, 17 april en 15 mei. De schrijfworkshops zijn afzonderlijk te volgen en aanmelden is nog mogelijk.



De Maretak heeft een boekje uitgegeven waarin gasten openhartig vertellen over hun ervaring met kanker. De titel is *Slimme vogels* en het is voor vijf euro te koop. Met de aanschaf van dit boekje ondersteun je het werk van de stichting.

Mailadres voor informatie en aanmelden: aanmelden@demaretakveluwe.nl.

Boekenweek

door Mieke

Lezers, maar ook schrijvers, zal het niet ontgaan zijn dat het deze week Boekenweek is. Tien dagen in maart (dit jaar van 16 t/m 24 maart) wordt al sinds 1932 aandacht gegeven aan 'het boek'. Het doel is om 'de rol van het boek in de samenleving te verstevigen'.

Dit jaar is het de 89^{ste} keer en het thema is 'Bij ons in de familie'. Het Boekenweekgeschenk is geschreven door de familie Chabot (twee ouders, vier zonen en een hond) en heet 'Gezinsverpakking'. In april zal n.a.v. het boek(je) in de bibliotheken van Ermelo, Harderwijk en Putten geschreven worden over het thema 'familie'.

In Beerta, een dorpje in het oosten van Groningen, woont Grietje Boomsma in een grote boerderij. En dat heeft alles te maken met de Boekenweekgeschenken. Zij spaart hier alles van de Boekenweek: informatie, het CPNB-promotiemateriaal en ook alle vertalingen van de Boekenweekgeschenken.

In een geïsoleerde ruimte van 230 vierkante meter is haar literaire verzameling tentoongespreid. Het museum is op afspraak te bezichtigen.

Vorig jaar ben ik er geweest en ik keek mijn ogen uit. Het is zeker de moeite waard om een keer te gaan kijken.



Tot ziens bij [De Schrijfkring!](#)

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur dan een [berichtje](#) met als vermelding 'Uitschrijven nieuwsbrief'.